

# KECEMASAN KEHILANGAN HAFALAN ALQURAN PADA HAFIDZ (PENGHAFAL ALQURAN) DITINJAU DARI TINGKAT RELIGIUSITAS

Muslimah dan Berliana Henu Cahyani

Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta

## Abstract

*Intention of this research is know how far dread of loss of memorizing Al-Quran of at hafidz evaluated from level religions. This subject research is one who have memorized the Al-Quran fully and which still complete its memorizing with the amount four people.*

*Method of data research used in this research is observation and interview the. Technique analyses the data used in research is data collecting, reduce the data, presenting data, triangulasi, and recapitulating.*

*Result of data analysis is there are five dimension religions and three dread aspect which emerge the. Subject still out for overcome the existing stress. Five the dimension is religions ideology dimension or confidence with the sub categorize to believe the truth of doctrine. Dimension of practice religion or observance which is with the sub categorize the ritual and adherence. Experience dimension with the sub categorize the natural by sensation and perception of somebody and also essence of God of Dimension of religion knowledge with the elementary category sub- base of conviction. Dimension consequence with the sub categorize the effect of confidence and effect of practice religion. Dread aspect emerge is aspect intellectual, aspect biology or physiological also emotional aspect and behavior. Aspect Intellectual with the hard category sub concentration, orient the past, productivity degradation. Aspect Biology or physiological with the sub categorize the physical dad. Behavioral and Emotional Aspect with the sub categorize fear.*

**Keyword : Religions, dread lose memorizing Alquran**

## PENDAHULUAN

Salah satu amal saleh yang terbaik adalah menghafal dan mempelajari Alquran yang mulia lalu mengamalkannya (Dhamran dalam Ulaiwah, 2011). Tidak ada yang paling indah dalam hidup ini kecuali jika Allah memberikan kesempatan dekat dengan Alquran. Alquran diharapkan memberikan syafaat di hari umat manusia membutuhkan pertolongan. Para penghafal Alquran memiliki kedudukan yang sangat mulia dan terhormat di sisi Allah. Penghafal Alquran diberikan kesempatan untuk mengambil bagian dalam penjagaan kemurnian Alquran. “Sesungguhnya kami telah menurunkan Alquran dan kami pula yang menjaganya” (Alquran, Al-Hijr: 9). Kata “kami” dalam ayat ini menunjukkan bahwa Allah melibatkan para penjaga penghafal Alquran untuk menjaga kemuliannya.

Salah seorang sahabat yang mulia bernama Abdullah bin Mas’ud (Syarifudin, 2011) menuturkan, hendaknya seorang pengemban Alquran:

1. memperhatikan malamnya (*dengan qiyamul lail*) dikala orang yang lain terlelap dengan buaian mimpi dan tidur serta memperhatikan siangnya (*dengan shaum*)
2. memperhatikan sedih dan dukanya di kala orang lain bergembira ria dan rintihan tangisnya di kala orang lain tertawa terbahak-bahak
3. lebih banyak diam membisu di kala orang lain bercengkrama
4. khusyuk di kala orang lain larut dalam khayalan

Dalam kenyataan yang ada penghafal Alquran mengalami kecemasan. Gazalba (Ghufron & Rini, 2010) religi atau agama pada umumnya memiliki aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya. Kesemua itu berfungsi mengikat seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam sekitarnya. Religiusitas diperlukan untuk mengatasi kecemasan. Dalam kenyataan bahwa tingkat religiusitas setiap orang berbeda-beda, sebagaimana studi yang dilakukan oleh Azhar, *et al* tahun 1994 (dalam Hakim, 2009) terhadap 62 pasien psikiatri yang beragama Islam, yang mengalami gangguan kecemasan menyeluruh. Sebagian pasien menerima pengobatan secara konvensional yaitu diberi obat anti cemas dan psikoterapi suportif. Sebagian lagi mendapatkan terapi yang sama akan tetapi ditambah dengan psikoreligius yaitu seperti berdoa, berzikir, dan mengkaji ataupun membaca Alquran. Hasil yang diperoleh membuktikan bahwa pasien yang menerima tambahan terapi psikoreligius menunjukkan perbaikan yang pesat atau bermakna dari gejala-gejala keemasannya dibandingkan dengan pasien yang hanya mendapatkan terapi konvensional.

Menurut Glock & Stark (Ancok, 1994) terdapat lima dimensi dalam religiusitas yaitu: (a) dimensi keyakinan atau ideologik, berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin tersebut. Misalnya keyakinan akan adanya malaikat, surga dan neraka. (b) dimensi praktik agama keagamaan ini terdiri 1) Ritual, mengacu kepada seperangkat ritus tindakan keagamaan formal dan praktik-praktik suci yang semua mengharapakan para pemeluk melaksanakannya, 2) ketaatan, apabila aspek ritual dari komitmen sangat formal

dan khas publik, semua agama yang dikenal juga mempunyai seperangkat tindakan persembahan dan kontemplasi personal yang relatif spontan, informal dan khas pribadi. (c) dimensi pengalaman berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan, persepsi dan sensasi yang dialami seseorang atau didefinisikan oleh suatu kelompok keagamaan (atau masyarakat) yang melihat komunikasi, walaupun kecil, dalam suatu esensi keTuhanan yaitu dengan Tuhan, kenyataan terakhir, dengan otoritas transedental. (d) dimensi pengetahuan agama mengacu pada harapan bagi orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi. (e) dimensi konsekuensi mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman dan pengetahuan seseorang dari hari kehari, sejauh mana implikasi ajaran agama memengaruhi perilakunya.

Kecemasan muncul ketika orang menghadapi atau berpikir terhadap suatu peristiwa yang masih merupakan bayangan belum pasti. Chaplin (2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Hurlock (Mu'arifah, 2005) kecemasan digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang. Menurut Olson (Andan, 2009) gejala kecemasan ditandai oleh tiga aspek, yaitu: (a) aspek biologis atau fisiologi seperti peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, tarikan nafas menjadi pendek dan cepat, berkeringat dingin, termasuk ditelapak tangan, nafsu makan hilang, mual atau muntah, sering buang air kecil, nyeri kepala, tak dapat tidur, mengeluh, pembesaran pupil dan gangguan pencernaan. (b) aspek intelektual seperti ketidakmampuan berkonsentrasi, penurunan perhatian dan keinginan, tidak bereaksi terhadap rangsangan lingkungan, penurunan produktivitas, pelupa, orientasi lebih kemasa lampau daripada masa kini atau masa depan. (b) aspek emosional dan perilaku seperti penarikan diri, depresi, mudah tersinggung, mudah marah dan apatis.

Acocella dkk (Anurmalasari, 2010) mengatakan bahwa kecemasan melibatkan atau memiliki tiga komponen dasar, yaitu: (a) adanya ungkapan yang

subjektif (*subjective reports*) mengenai ketegangan, ketakutan dan tidak adanya harapan untuk dapat mengatasinya. (b) respon-respon perilaku (*behavioral responses*), seperti menghindari situasi yang ditakuti, kerusakan pada fungsi bicara dan motorik, dan kerusakan tampilan untuk tugas-tugas kognitif yang kompleks. (c) respon-respon fisiologis (*physiological responses*), termasuk ketegangan otot, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, nafas yang cepat, mulut yang kering, nausea, diare dan *dizziness*. Ingatan manusia dibangun berdasarkan tingkat reaksi (rangsangan) dan keterkaitan (impuls) antara plasma sel, sehingga tiap hubungan antar plasma sel membentuk satu jalan, dan jalan-jalan ini menjadi acuan kemampuan manusia dalam menghasilkan kecerdasan. Semakin banyak jalan pertemuan antara dua plasma sel, semakin besar pula daya ingat manusia.

Ruzenzn (Qasim, 2011) dari Universitas California melakukan riset untuk mempelajari kapasitas memori yang dimiliki ingatan manusia. Penelitian menemukan kapasitas memori manusia sangat besar sekali dan takseorangpun mampu menghitungnya. Seandainya otak diisi pengetahuan baru sebanyak 10 pengetahuan disetiap detik dan selama kurun waktu 60 tahun secara terus menerus, malam dan siang tanpa henti, maka bagian otak manusia yang telah diberi pengetahuan-pengetahuan ini hanya sebesar seper satu juta dari bentuk akal manusia. Menurut Ruzenzn (Qasim, 2011) manusia memiliki sekitar 28 milyar sel syaraf untuk melakukan impuls syaraf. Tanpa sel-sel ini, sistem syaraf tidak akan mampu menerjemahkan informasi yang terima melalui organ-organ indra. Setiap sel syaraf ini layaknya sebuah komputer berbentuk sangat mini yang berdiri sendiri dan mampu memproses sekitar satu juta data. Masing-masing dari sel syaraf ini bekerja sendiri secara independen, namun saling menjalin komunikasi di antara sesamanya melalui sebuah jaringan hebat berupa serabut syaraf yang panjangnya mencapai seratus ribu mil.

Idealnya dan menjadi sebuah keharusan jika seorang penghafal Alquran (Hafidz) harus dapat mengulang hafalan yang sudah dihafalkan tanpa suatu cacat barang satu hurufpun. Manusia bukan makhluk sempurna walaupun manusia diciptakan dalam bentuk paling sempurna diantara para makhluk Tuhan lainnya.

Manusia fitrahnya sebagai orang yang lupa, terkadang ada beberapa baik itu huruf ataupun bagian ayat yang terdapat kekeliruan atau lupa. Berdasarkan sumber yang pernah diwawancari oleh peneliti pada Tanggal 27 November dan 10 Desember 2011 didapatkan bahwa, para penghafal Alquran memunyai kecemasan. Davison & Neale (Fausiah & Julianti. 2005) kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Kecemasan yang muncul antara lain adalah takut dosa ketika hafalan yang dipelajarinya menjadi hilang, takut tidak dapat membawa Alquran kedalam dirinya (*istiqomah*), takut akan pandangan orang lain terhadap diri para penghafal Alquran (hafidz).

Kecemasan dapat diatasi dengan meningkatkan religiusitas. Keberagamaan atau religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*). Agama membentuk pribadi-pribadi yang kokoh dalam berperilaku, seperti, kejujuran, kedisiplinan, kesetiakawanan, keoptimisan, semangat, toleran. Karena pada dasarnya agama memang mengajarkan mengenai moral. Rasa keberagamaan seseorang (*religiusitas*) memiliki peran yang tidak kecil untuk memompa semangatnya dalam beraktivitas (Fauzan & Tias, 2005), sebagaimana studi yang dilakukan oleh Azhar, *et al* tahun 1994 (dalam Hakim, 2009) terhadap 62 pasien psikiatri yang beragama Islam, yang mengalami gangguan kecemasan menyeluruh. Sebagian pasien menerima pengobatan secara konvensional yaitu diberi obat anti cemas dan psikoterapi suportif. Sebagian lagi mendapatkan terapi yang sama akan tetapi ditambah dengan psikoreligius yaitu seperti berdoa, berzikir, dan mengkaji ataupun membaca Alquran. Hasil yang diperoleh membuktikan bahwa pasien yang menerima tambahan terapi psikoreligius menunjukkan perbaikan yang pesat atau bermakna dari gejala-gejala kecemasannya dibandingkan dengan pasien yang hanya mendapatkan terapi konvensional. Adakah hubungan antara kecemasan kehilangan hafalan Alquran pada penghafal Alquran (Hafidz) dengan tingkat

religiusitas? Melalui penelitian ini diharapkan mampu mengetahui hubungan kecemasan kehilangan hafalan Alquran dengan tingkat religiusitas pada Hafidz.

## **METODE**

Subjek penelitian terdiri dari empat orang, satu laki-laki dan tiga perempuan, tiga orang yang sudah bergelar hafidz dan satu orang yang belum sempurna hafalannya, dengan kisaran umur 17-30 tahun. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan teknik wawancara *semi-structured*. Pedoman wawancara yang digunakan merupakan pengembangan dari aspek-aspek religiusitas menurut Glock & Stark (Ancok, 1994) serta aspek-aspek kecemasan menurut Olson (Andan, 2009) dan aspek kecemasan menurut Acocella dkk (Anurmalasari, 2010). Pedoman wawancara berisi *open-ended question* yaitu pertanyaan yang bersifat terbuka tetapi tetap terarah pada tujuan penelitian (Poerwandari, 1998).

Penelitian dilakukan di tempat subjek berada, sesuai dengan waktu yang sudah disepakati oleh subjek dan peneliti. Tempat penelitian ditentukan oleh subjek, agar subjek lebih leluasa bercerita dengan nyaman. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti memulai wawancara awal.

## **HASIL PENELITIAN**

Keempat subjek memiliki dimensi religiusitas. Keempat subjek meyakini kebenaran doktrin yang merupakan sub kategori dari dimensi ideologi atau keyakinan. Keyakinan tersebut seperti meyakini adanya Allah, malaikat, kitab, rosul, hari akhir. Keempat subjek melakukan ritual keagamaan. Ritual tersebut yakni sholat yang sebisa mungkin untuk dilaksanakan secara berjamaah. Keempat subjek melaksanakan ketaatan dengan melaksanakan puasa sunah dan sholat sunah. Sunah-sunah tersebut seperti sunah puasa daud, puasa senin kamis, sholat sunah gerhana matahari & bulan, tahajut, sholat dhuha, sholat tahajut, sholat hajat. Keempat subjek memiliki persepsi dan sensasi yang dialami dengan cara yang sama ketika teman subjek mengalami kesusahan atau musibah. Keempat subjek berusaha membantu dengan cara memberikan harta, simpati, motivasi dan semua

yang mampu diberikan kepada teman yang sedang mengalami kesusahan atau musibah. Keempat subjek memiliki esensi yang keTuhanan yang berbeda-beda ketika berdekatan dengan Tuhan. Esensi seperti rasa nyaman maupun tidak nyaman, merasa rendah dihadapan Tuhan, merasa senang, menjadi percaya diri. Dimensi pengetahuan agama terdapat sub kategori dasar-dasar keyakinan yang dimiliki oleh keempat subjek. Hal tersebut seperti hukum dapat berubah karena zaman dan tempat, subjek mencontohkan hukum mubah, hukum menghafal adalah fardhu kifayah, subjek menjelaskan tentang faedah menghafal Alquran, sumber hukum bukan Islam melainkan Alquran. Keempat subjek memiliki kategori akibat keyakinan seperti menghindari dosa dengan cara mengendalikan diri, jika telah melakukan dosa subjek beristigfar dan niatan untuk tidak mengulangi, melihat produk sebelum mengkonsumsi, mengamalkan nilai dalam Alquran, belajar ilmu agama dengan melihat kepada yang lebih atas dari ilmu subjek. Ketiga subjek juga memiliki sub katagori akibat praktik keagamaan yang berupa harus ada peningkatan keimanan ketika seseorang itu sudah melaksanakan ibadah umroh ataupun naik haji serta perempuan itu penting untuk menutup aurat.

Keempat subjek memiliki kecemasan dengan aspek emosional atau perilaku sub kategori ketakutan. Ketakutan tersebut seperti mengingat ancaman ketika subjek tidak semangat, Alquran yang bersifat cemburuan, tanggung jawab yang besar membawa Alquran, ketika subjek tidak bisa menghafal seperti banyak dosa. Keempat subjek susah berkonsentrasi jika ada permasalahan yang dihadapi baik itu permasalahan ekonomi, orang tua ataupun teman. Sub kategori orientasi masa lalu seperti memikirkan kesalahan yang dibuat subjek. Sub kategori penurunan produktivitas dengan menurunnya nilai akademik dari salah satu subjek. Keempat subjek berusaha mengatasi ketegangan dengan cara masing-masing. Cara yang dilakukan seperti memperbanyak *tikror* atau *nderes* (mengulang hafalan), berdiam sejenak, membuka Alquran, wudhu yang dilanjutkan sholat ketika subjek salah dalam mengulang hafalan. Ketiga dari empat subjek mengalami perubahan dari segi fisik seperti jantung berdebar, berkeringat dan menangis ketika salah dalam mengulang hafalan dalam situasi banyak orang.

## KESIMPULAN

Secara umum dapat disimpulkan bahwa keempat subjek merupakan orang yang religius. Keempat memiliki dimensi religiusitas berupa keyakinan atau ideologi, praktik agama atau peribadatan, pengalaman atau pengetahuan agama, serta konsekuensi. Keempat subjek mengalami kecemasan yaitu aspek emosional dan perilaku, aspek fisiologis biologis. Ternyata dengan tinggi religiusitas semakin tinggi kecemasannya. Subjek diharapkan membuat jadwal kegiatan setiap hari sehingga subjek dapat membagi waktu antara menghafal Alquran dengan kegiatan lainnya. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan topik yang sama dianjurkan untuk mengungkap lebih dalam yang mendukung variabel penelitian. Aspek tersebut seperti dukungan lingkungan, orang tua, dan teman sehingga didapat hasil yang lebih komprehensif mengenai kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alquran dan terjemahannya. 2005. Bandung: CV. Penerbit Diponegoro.
- Ancok, D. 1994. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problema-problema Psikologi*, Jogjakarta, Pustaka Pelajar.
- Andan. 2009. Konsep Cemas Stress dan Adaptasi. <http://andaners.wordpress.com/>. Diakses Tgl 16 Februari 2012.
- Anurmalasari, dkk. Hubungan antara Pemahaman Tentang HIV/AIDS dengan Kecemasan Tertular HIV/AIDS pada WPS (Wanita Penjaja Seks) Langsung di Cilacap. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Diponegoro: UNDIP.
- Chaplin. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Fauzan & Trias. 2005. Pengaruh Religiusitas Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil (PNS) Alumni dan Bukan Alumni Pesantren Di Kantor Depag Kota Malang. *Sinergi*: 1-18.
- Ghufron & Rini. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mu'arifah, A. 2005. Hubungan Kecemasan dan Agresifitas. *Indonesian Pshychological Journal*. Vol.2 No.2: 102-111.



- Poerwandari, E. 1998. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP 3) Fakultas Psikologi UI.
- Qasim, A. 2011. *Sebulan Hafal Alquran*. Solo: Zamzam.
- Ulaiwah, M. 2011. *Kisahku Dalam Menghafal Alquran*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Syarifudin, S. 2012. <http://pksaceh.net/mengapa-kita-menghafal-tahfizh-al-qur%E2%80%99an/>. Diakses Tgl 16 Februari 2012.